



FamilyBoost vinkkaa:

MITEN SELVITÄ EROAHDISTUKSESTA?

Eroahdistus on täysin normaalia etenkin alle 3-vuotiaille, mutta isommankin lapsen voi olla vaikea erota vanhemmastaan, kun jotakin uutta tai jännittävää tapahtuu.

Ennakoiminen

Kun lapsi tietää, milloin eron hetki koittaa, hän pystyy parhaiten valmistautumaan siihen. Vaikka lapsi reagoisi eroon voimakkaasti, älä poistu paikalta salaa, ettei eroon liittyvä ahdistus lisääntyisi. *"Minä katson täältä, kun sinä menet aamupiiriin ja sitten minä lähden".* **Kerro lapselle, milloin näette taas ja luo siitä myönteinen mielikuva:** *"Tulen hakemaan sinut heti töiden jälkeen ja voimme sitten kotona jatkaa sitä leikkiä, mikä jäi aamulla kesken."*

Rutiini

Luokaa yhdessä erotilanteeseen oma rutiini, ihan teidän kahden oma juttu. Rutiini voi olla esimerkiksi halaus ja pusu kummallekin poskelle tai yläfemmi ja salainen käsimerkki. Rutiini auttaa valmistautumaan eron hetkeen ja pitämään sen napakkana ja myönteisenä. Harjoitelkaa erorutiinia kotona leikin avulla etukäteen.

Myönteinen asenne

Tunteet tarttuvat! Lapsen eroahdistus tarttuu herkästi vanhempaan. Jos vanhempi pystyy pysymään myönteisenä ja rauhallisena, tarttuu tämä tunnetila myös lapseen! Hengitä syvään. Osoita omalla puheellasi ja käytökselläsi, että lapsi pärjää kyllä eikä hänen tarvitse huolehtia sinusta, hän on turvassa ja hänellä tulee olemaan mukavaa!

Siirtymä-objekti

Eron aikana ikävän tunnetta saattaa helpottaa jokin sinusta muistuttava tavara. Voit antaa lapselle hoitopäivän ajaksi esimerkiksi jonkin sinulle kuuluvan huivin, korun, valokuvan, avaimenperän tai muun tavarat. Tästä on hyvä kertoa myös lapsen hoitopaikkaan.

Jälleen-näkeminen

On täysin normaalia, että lapset ovat kiukkuisia, itkuisia tai takertuvia, kun he näkevät vanhemman eron jälkeen. Yritä jättää huono käytös huomiotta ja lohduta lasta koskettamalla ja puhumalla rauhoittavasti: *"Mä huomaan, että sulla on ollut ikävä mua ja tiedätkö mitä, mullakin on ollut ikävä sua. Vitsi, mä haluaisin kuulla mitä sä oot tehnyt tänään!"*

© WWW.FAMILYBOOST.FI

facebook.com/thefamilyboost